

Trainingsplan DO Karate und DO Yoga



Ab 14. August 2023, Änderungen vorbehalten.

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche		Karate Erwachsene		Karate Freitaining und Yoga	
Laufende Kurse Einstieg möglich	4 – 5 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	6 - 7 Jahre	Laufende Kurse	8 – 12 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	13 - 17 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 18 Jahren	Freitaining Für Mitglieder	Ab 13 Jahren
	Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karatelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen		Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karatelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen		Fördern und Stärken mit kinderzentriertem Unterricht		Kräfte in gesundem Masse ausloten, Verantwortung übernehmen, Sicherheit und ein positives Selbstbild gewinnen		Sorgfältige Begleitung auf deinem persönlichen Karateweg. Den Kopf leeren, selbstbestimmt Dampf ablassen, Ruhe und Kraft gewinnen für Körper und Geist		Dojo für eigenes Training verfügbar
Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen						Yoga Laufende Kurse Einstieg möglich	Yoga Kurse für Jugendliche und Erwachsene

Einstieg in laufende Kurse und Anfängerkurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Schauen Sie nach unter www.do-bewegt.ch oder rufen Sie uns an: 056 222 73 37

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		
	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	
06.45										06.45-07.45h Yoga Nora			06.45
08.00													08.00
08.30													08.30
09.00										08.30-09.45h Yoga Sanft Nora	09.00-10.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Claudio	08.30-09.30h Freitaining	09.00
09.30													09.30
10.00													10.00
10.30													10.30
11.00													11.00
11.30													11.30
12.00													12.00
12.30													12.30
13.00													13.00
13.30													13.30
14.00													14.00
14.30								13.30-14.45h Yoga Sanft Nora		14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			14.30
15.00										15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			15.00
15.30													15.30
16.00	16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Lukas	16.00-17.00h Freitaining								16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			16.00
16.30													16.30
17.00	17.00-18.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Lukas & Marvin	17.00-18.00h Freitaining	17.00-18.00h Kinder Weissgurte Februar 2023 Mirjam	17.00-18.00h Freitaining				Neu ab 24. August 2023: 17.00-18.00h Kinder Anfängerkurs Claudio	17.00-18.00h Freitaining	17.00-18.00h Kinder 9. Kyu Techniktraining Philip	17.00-18.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Julian		17.00
17.30													17.30
18.00	18.00-19.00h Kinder 9. Kyu Techniktraining Lukas & Marvin	18.00-19.00h Kinder 7. Kyu Techniktraining Fabio	18.00-19.00h Kinder 4.-6. Kyu Techniktraining Mirjam & Chiara	Neu ab 22. August 2023: 18.00-19.00h Kinder Anfängerkurs Julian	18.00-19.00h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Lukas & Hugo			18.00-19.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 2 Claudio & Simon		18.00-19.00h Kinder 8. Kyu Techniktraining Philip & Marvin	18.00-19.00h Kinder 8. Kyu Techniktraining Julian		18.00
18.30													18.30
19.00	19.00-20.15h Jugendliche ab 10. Kyu Technikorientiertes Training Fabio & Marvin				19.00-20.15h Jugendl. & Erw. ab 10. Kyu Kraft- und Ausdauer- orientiertes Training Lukas / Julian				19.15-20.30h Yoga Franziska	19.00-20.15h Jugendliche ab Anfänger Technikorientiertes Training Philip & Julian			19.00
20.15	20.15-21.30h Erwachsene ab 10. Kyu Technikorientiertes Training Fabio & Lukas		20.15-21.30h Yoga Stephanie							20.15-21.30h Erwachsene ab Anfänger Technikorientiertes Training Philip & Julian			20.15
21.30													21.30